

# Se transformer **soi-même** pour transformer le monde

**«La crise actuelle n'est pas seulement écologique. C'est notre intériorité qui va mal.» Responsable du laboratoire de la transition intérieure, créé à Lausanne il y a un peu plus d'un an par l'ONG Pain pour le prochain, Michel Maxime Egger développe des formations et conférences pour renouer avec la dimension sacrée de l'être humain et de la nature. Et avec la joie, définitivement.**

Texte: Muriel Raemy

Pain pour le prochain est une ONG issue des Eglises protestantes. Créée au début des années 1970, elle s'engage au Sud pour une transition vers de nouveaux modèles agricoles et économiques. En Suisse, Pain pour le prochain mène des campagnes de sensibilisation auprès de la population, avec Action de Carême, dans les semaines précédant Pâques. Elle s'active également dans le lobbying et en faveur de l'initiative pour des multinationales responsables. Pour Daniel Tillmanns, responsable de la communication à Pain pour le prochain, l'engagement politique seul a ses limites. «Nous sommes convaincus de la nécessité d'un changement fondamental de notre manière de voir le monde. Les crises écono-

miques et écologiques manifestent un mal-être profond. Militer pour des changements de consommation – la campagne contre l'utilisation d'huile de palme par exemple – ne suffit plus.» D'où l'idée, en août 2016, de fonder le laboratoire de la transition intérieure.

## Du politique au spirituel

Transition intérieure? «Nous ne pouvons transformer le monde sans nous transformer nous-mêmes.» Cette conviction porte le responsable du laboratoire, Michel Maxime Egger, depuis de nombreuses années. Nourri par les sagesses issues des différentes traditions religieuses, les penseurs holistiques comme Edgar Morin, Ken Wilber et Sri Aurobindo ainsi que des figures contemporaines comme l'agroécologiste Pierre Rabhi, cesociologue devenu écothéologien est inspiré par les mouvements étatsuniens de l'écospiritualité et de l'éco-psychologie. Des préfixes «éco» qui réaffirment l'essence de la pensée et de la démarche de Michel Maxime Egger: «Nous faisons partie de la nature. Elle fait partie de nous. Quand nous lui portons atteinte, nous souffrons. Protéger l'environnement ne suffit pas. Il s'agit de passer

## 5x de la joie au travail

Enfant, déjà, je voulais devenir coiffeur. Je passais beaucoup de temps dans le salon de mon père, à Naples. Il était «barbier» corps et âme, et moi aussi, j'aime mon métier. Les gens attachent une importance énorme à leurs cheveux. Certaines de mes clientes portent la même coiffure pendant des années et, tout à coup, en veulent une un peu ou totalement différente: coupe courte ou autre couleur, par exemple. En discutant, on s'aperçoit alors le plus souvent que ces personnes sont à un tournant dans leur vie. Un changement intérieur cherche toujours à s'ex-

primer vers l'extérieur. En cinéma, cela est d'ailleurs souvent utilisé comme effet de style pour symboliser l'évolution des protagonistes. Voilà aussi pourquoi le coiffeur est si important en tant qu'individu: on cherche quelqu'un qui exprime le mieux son humeur du moment par une coiffure appropriée. Chaque coiffeur le fait différemment, car nous sommes tous des artistes. Voilà pourquoi il y a tant de salons de coiffure. Dans ma profession, on doit disposer d'un talent artistique et manuel, mais surtout avoir un sens aigu des relations humaines. Et on doit

aimer les gens, car la joie de pratiquer notre métier vient également d'eux. Chaque cliente ou client est comme un livre dans lequel je peux lire un nouveau chapitre à chaque nouvelle visite chez moi.

Propos recueillis par Helen Weiss

**Eugenio Esposito**  
Coiffeur  
Enio Hairstyling, Bâle



d'un système économique qui réduit la planète à un stock de ressources à un nouveau système qui vit en harmonie avec le vivant et le respecte.»

Un changement de paradigme – ou, selon les mots de son responsable qui reprend les vœux formulés par le Pape François dans son encyclique *Laudato si* – une révolution culturelle courageuse: voilà ce que le laboratoire veut encourager et accompagner.

#### Processus individuel...

Se changer soi, d'abord. Le laboratoire de la transition intérieure organise des formations (pour le moment essentiellement en Suisse romande), cocrées avec de nombreux acteurs issus de la société civile, des milieux académiques et des Eglises. «Les personnes qui s'intéressent à nos formations cherchent des outils pour s'engager dans un changement. Nous voulons permettre à chaque participante et participant de développer ses ressources intérieures. Cela implique, entre autres, un travail sur les peurs face aux effondrements planétaires en cours et à venir, sur le sentiment d'impuissance devant l'ampleur et la complexité des problèmes, sur la culpabilité ou encore la tristesse, qui sont souvent source d'iner-

tie et d'incohérence.» Se reconnecter à la Terre, réorienter sa puissance de désir pour se libérer de la passion de consommer ou encore surmonter sa peur de manquer derrière laquelle se cache l'angoisse de mourir, tout cela participe de ce que Michel Maxime Egger compare à un «compostage des émotions». Le but est de transformer ces dernières en énergies mobilisatrices pour imaginer et créer un monde nouveau. «La dimension de groupe est essentielle au processus. Partager ses émotions avec les autres, se sentir porté et soutenu permet de créer des espaces où la solidarité, la compassion et la résilience peuvent se manifester. C'est là également une façon de recréer du tissu communautaire pour affronter ensemble le choc des crises écologiques et économiques.»

#### ... et citoyen

La transition personnelle devient dès lors collective, quotidienne, voire politique. Le laboratoire propose ainsi une nouvelle manière d'être au monde et d'y agir: celle du méditant-militant. Lutter *pour* et *avec*, et pas seulement *contre*. «Le militantisme de la transition appelle à l'humilité, à la bienveillance et au respect de tous les êtres vivants. Nous sommes loin des «il faut» moralisateurs. Au contraire, en s'ancrant dans la gratitude devant la beauté et l'abondance offertes par la Terre, on passe à une écologie intérieure qui nourrit le désir de s'investir dans une simplicité volontaire.» Michel Maxime Egger ne sait pas encore ce qui va concrètement émerger de ce «laboratoire». De nouvelles initiatives locales? Un réseau de personnes qui seront porteuses et multiplicatrices de la culture de la transition? Une certitude, cependant: «Quand une personne vit au plus près de ses aspirations, elle expérimente la joie.»

[painpourleprochain.ch/transition-interieure](http://painpourleprochain.ch/transition-interieure)

#### Tout peut (encore) changer

C'est le titre du cycle de conférences et ateliers organisé par Pain pour le prochain, en collaboration avec trois associations et soutenu par 21 partenaires. Informations: [www.theofil.ch](http://www.theofil.ch)

#### Prenons part au changement. Créons ensemble le monde de demain!

La campagne œcuménique de Pain pour le prochain et Action de Carême se déroulera du 14 février au 1<sup>er</sup> avril 2018. Ces deux associations entendent présenter des pistes d'action et des instruments pour changer nos modes de vie et permettre ainsi la transition. Informations détaillées dès le 14 février 2018 sur [www.voir-et-agir.ch](http://www.voir-et-agir.ch)

#### Pour aller plus loin

Michel Maxime Egger, «La Terre comme soi-même» (Labor et Fides, 2012) et «Eco-psychologie» (Jouvence, 2017).

## 5× de la joie au travail

#4

Si vous m'aviez posé cette question il y a un mois, j'aurais préféré ne pas répondre. Je viens de passer une période difficile où je n'avais momentanément plus de plaisir dans mon métier. Par des hasards malheureux, j'ai dû euthanasier de nombreux animaux en raison de leur âge avancé ou de leur mauvaise santé. Je connaissais la plupart de ces chats et chiens depuis longtemps, et ça me désolait de devoir mettre fin à leur vie. Mais il s'agit d'une partie inévitable de ma profession, tout comme le fait de pouvoir guérir ou, du moins,

aider des animaux grâce à mes connaissances. Peu importe qu'il s'agisse de chiens, de chats ou d'animaux sauvages comme des souris et des hérissons: pouvoir atténuer des souffrances est pour moi une motivation chaque jour nouvelle. Il y a aussi des situations hilarantes, dans le quotidien d'un cabinet vétérinaire: on ne s'y ennue jamais. En revanche, je ne pourrais pas travailler dans la médecine humaine, car les gens malades ou blessés me tétanisent. Mais ce n'est pas un problème avec les animaux. S'ils sentent mauvais en raison

d'une maladie ou sont très esquintés après un accident, je n'ai pas de problème à m'en occuper. Quand j'étais petite, je ramenaient à la maison des oiseaux, hérissons et lézards blessés. J'aime les animaux, mais la nature, la biologie et aussi la médecine m'ont toujours fascinée. Il m'a donc été facile de choisir ma profession et je ne regrette pas cette décision.

Propos recueillis par Helen Weiss

**Regina Tschachtli**  
Vétérinaire  
Cabinet vétérinaire pour petits animaux  
Zampa, Binningen

